

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK, STATUS GIZI DAN
KEBIASAAN SARAPAN DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA
SISWA SMAN 01 SIANTAN TIMUR KABUPATEN
KEPULAUAN ANAMBAS TAHUN 2024**

Nurhayati¹, Sarah Mardiyah²

Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mohammad Husni
Thamrin

Jl. Raya Pondok Gede No. 23-25 Jakarta Timur 13510

Email : yatin.hayati12@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Kebugaran jasmani merupakan salah satu masalah kesehatan di Indonesia karena termasuk ke dalam kategori kurang, terutama pada remaja berusia 10-19 tahun. Permasalahan tingkat kebugaran jasmani disekolah masih belum maksimal, kurangnya aktivitas gerak menyebabkan siswa mudah mengalami kelelahan saat beraktivitas olahraga, kelebihan berat badan atau kegemukan sehingga berdampak pada kelemahan fisiknya. **Tujuan:** Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik, status gizi dan kebiasaan sarapan dengan Kebugaran Jasmani pada siswa SMAN 01 Siantan Timur, Kabupaten Kepulauan Anambas Tahun 2024. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional*. Pengambilan sampel menggunakan total sampling/total populasi dengan metode *purposive sampling*. Dengan jumlah sampel 85 siswa kelas X dan XI. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi Square*. Instrumen penelitian menggunakan pengukuran antropometri berat badan dan tinggi badan, pengisian kuesioner kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik (*IPAQ*) serta tes kebugaran jasmani dengan metode *shuttle run*. **Hasil:** Terdapat hubungan signifikan antara status gizi dengan kebugaran jasmani. Tidak terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kebiasaan sarapan dengan kebugaran jasmani. **Kesimpulan:** Variabel yang berhubungan dengan kebugaran jasmani yaitu status gizi. Responden dengan status gizi normal diharapkan untuk mempertahankan status gizi nya dengan melakukan latihan-latihan olahraga fisik atau aktivitas fisik yang mendukung dalam meningkatkan kebugaran jasmani agar tercapainya kebugaran jasmani yang baik.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Aktivitas Fisik, Status Gizi, Sarapan

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY, NUTRITIONAL
STATUS AND BREAKFAST HABITS AND PHYSICAL FITNESS IN
STUDENTS OF SMAN 01 SIANTAN TIMUR REGENCY ANAMBAS
ISLANDS YEAR 2024**

Nurhayati ¹, Sarah Mardiyah ²

*S1 Nutrition Study Program, Faculty of Health, Mohammad Husni Thamrin
University*

Jl. Raya Pondok Gede No. 23-25 East Jakarta 13510

Email: yatin.hayati12@gmail.com

ABSTRACT

Background: *Fitness physical is one problem health in Indonesia because including to in category less, especially in teenagers aged 10-19 years. Problem level fitness physical at school Still Not yet maximum, minimum activity motion cause student easy experience fatigue moment activity sports, advantages body weight or obesity so that impact on weakness his physical.* **Purpose:** *Know connection between activity physical, nutritional status and habits breakfast with Fitness Physical performance in students at SMAN 01 East Siantan, Regency Anambas Islands Year 2024.* **Method:** *Study This use method quantitative with design cross-sectional study. Retrieval sample using total sampling/total population with purposive sampling method. With amount sample of 85 students class X and XI. Data analyzed in a way univariate and bivariate using the Chi Square test. Instrument study use measurement anthropometry weight and height, filling questionnaire habit breakfast and activities physical (IPAQ) as well test fitness physical with shuttle run method.* **Results:** *There is connection significant between nutritional status with fitness physical. There is no connection significant between activity physical and habits breakfast with fitness physical.* **Conclusion:** *Related variables with fitness physical namely nutritional status. Respondent with normal nutritional status is expected For maintain nutritional status his with do exercises sport physique or activity physical support in increase fitness physical to achieve it fitness good physical.*

Keywords: *Fitness Physical, Activities Physical, Nutritional Status, Breakfast*